

**Reetta Sipilä**psykologi, PsT
HUS, ATeK, Kipuklinikka
reetta.sipila@hus.fi

Kipuklinikan psykologit tarjoavat tukea työkavereille

Koronaviruskriisi aiheuttaa useasta syystä uudenlaista psyykkistä kuormitusta potilaiden hoitoon osallistuville. Paine on erityisen kovaa yksiköissä, joissa hoidetaan sairaimpia COVID-19-pneumoniittipotilaita. Kipuklinikan psykologit haluavat tarjota matalan kynnyksen tukea ja neuvontaa HUSin Leikkaussalit, kivunhoito ja tehohoito -toimialan henkilöstölle.

Kivunhoidon linja kuuluu HYKSissä ATeK (Leikkaussalit, teho- ja kivunhoito) -tulosyksikköön. Iso paine COVID-19-taudin vakavien muotojen hoidosta ohjautuu tulosyksikköme työntekijöiden hoidettaviksi. Kipuklinikan psykologit ovat toimialan ainoat psykologit (neljä toimea), eli ammattiryhmänä harvinainen poikkeus koko toimialan noin 2 000 työntekijästä.

Pohdimme Kipuklinikan psykologien kesken, kuinka voisimme tehdä osamme koronakriisin hoidossa. Meille luontevinta koulutuksemme pohjalta on toimia tilanteiden peilaajana ja sanoittaa niitä tunteita, joita mielen luonnollisena reaktiona kriisissä syntyy.

Uudenlaista psyykkistä kuormitusta

ATeKin henkilökunta on tottunut työskentelemään paineen ja kiireen alla, mutta korona-

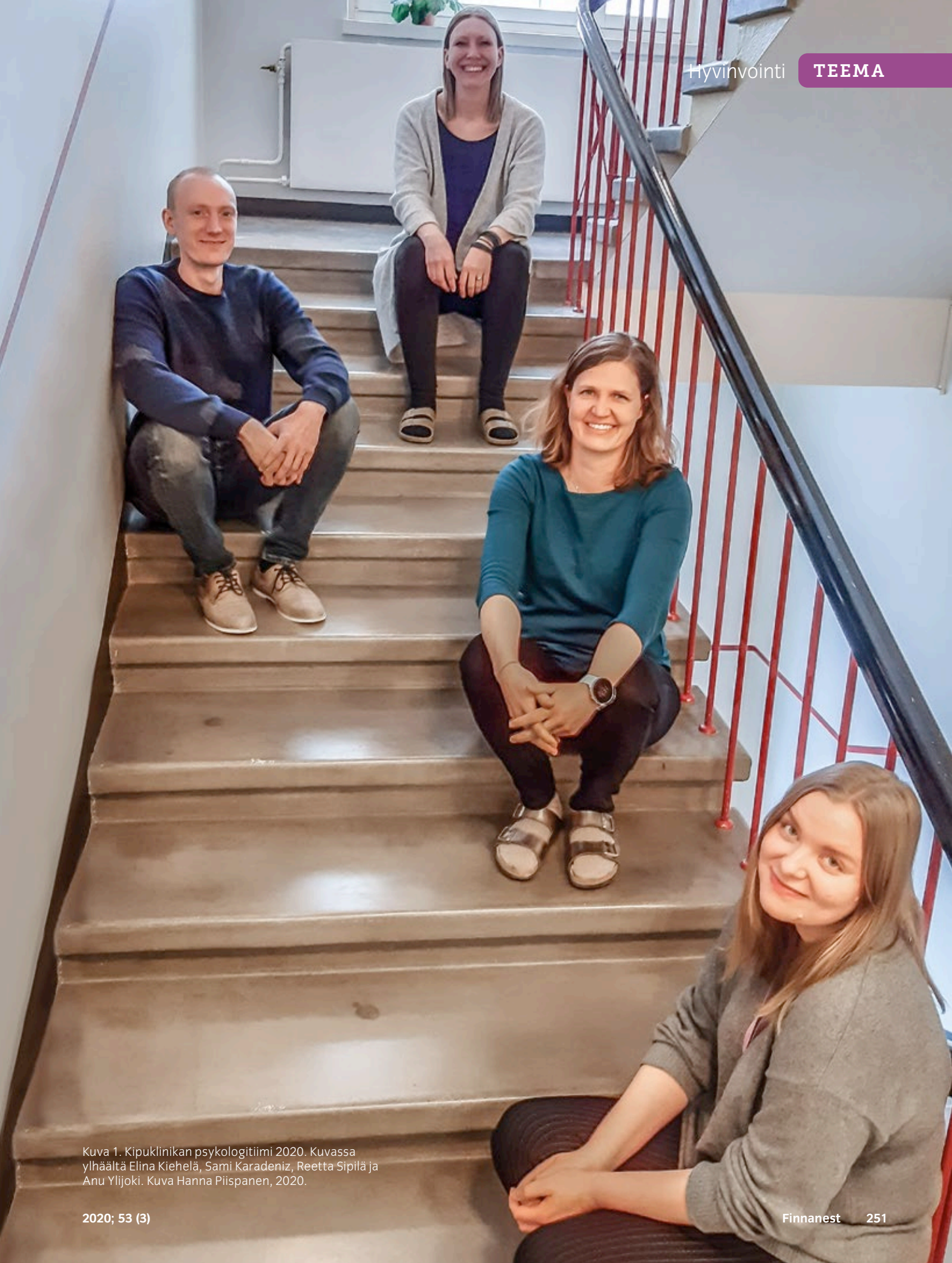
epidemian hoito tuo uudenlaista psyykkistä kuormaa henkilöstölle. Koronaepidemia on varsin ainutlaatuinen myös kriisinä, sillä tässä terveydenhuollon ammattilainen on ikään kuin kaksoisroolissa. Työssään auttaja, mutta henkilökohtaisessa elämässään myös kriisin kokija. Monessa kriisitilanteissa henkilökuntaa auttaa selviämään hankalissa tilanteissa ulkoistaminen: Ajatus siitä, että elän toisen henkilön vakavaakin traumaattista kokemusta rinnalla, ja autan ammatillisen roolini ja koulutukseni mukaisesti. Kuitenkin vapaa-ajallani voin ulkoistaa itseni asiasta ja potilaan kriisistä. Ajankohtainen epidemiatilanne sen sijaan säilyy mahdollisena uhkana mielessä myös vapaa-ajalla, esimerkiksi oma tai läheisen vakavan sairastumisen riski koskettaa jokaista. Työn herättämistä tunteista voi olla vaikeampi irtautua vapaa-ajalla. Tämä luo mahdollisesti tilanteen, jossa stressikuormaa on vaikea omin tutuin keinoin enää hallita.

Epidemiatilanteessa on useita epävarmuustekijöitä. Taudinkulku väestössä on vaikeasti ennakoitavaa ja terveydenhuolto voi kuormittua hyvinkin nopealla tahdilla. Henkilöstö työskentelee kovan paineen alla sekä potilasmäärän mahdollisen nopean kasvun vuoksi että tuntemattoman taudinkuvan aiheuttaman epävarmuuden takia. Oman paineensa tuo myös median kyltymätön kiinnostus sairautta sekä sen hoitoon liittyviä päätöksiä ja uutisia kohtaan.

Epidemian ennakoimaton kulku on pakottanut terveydenhuoltoa varautumaan potilasmäärien >>

Lisätietoa ja vinkkejä

- https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ja_epavarmuuden_sietaminen/Pages/default.aspx
- <https://www.terveyskyla.fi/koronabotti/>
- www.oivamieli.fi



Kuva 1. Kipuklinikan psykologiitiimi 2020. Kuvassa ylhäältä Elina Kiehelä, Sami Karadeniz, Reetta Sipilä ja Anu Ylijoki. Kuva Hanna Piispanen, 2020.

Kehon ja mielen rauhoittaminen

Kehon ja mielen rauhoittaminen onnistuu parhaiten itselle sopivien ja hyvältä tuntuvien harjoitteiden avulla. Harjoitukset lisäävät kokemusta siitä, että itse voi vaikuttaa stressin kokemukseen. Harjoitteiden säännöllinen käyttö vaikuttaa suotuisasti myös uneen.

Esimerkkinä Palleahengitys-harjoitus, jota voi tehdä, vaikka työpäivän lomassa.

- Istu tai makaa mukavassa asennossa ja sulje silmäsi. Rentouta hartiat ja yritä päästää irti kehosi jännitystiloihin niin hyvin kuin mahdollista.
- Hengitä nenän kautta hitaasti syvään. Suuntaa sisäänhengitys vatsaan. Vatsa laajenee samalla, kun rinta kohoaa mahdollisimman vähän. Hengityksen kohdistamisen avuksi voit asettaa käden vatsallesi, jolloin tunnet paremmin, kuinka se laajenee. Pidätä hengitystä hetken.
- Hengitä suun kautta ulos hitaasti ja rauhallisesti. Pidä huulet supussa, mutta yritä pitää samaan aikaan leuka rentona. Edelleen voit tunnustella kädellä hengityksen liikettä.
- Toista sisään- ja uloshengitystä muutaman minuutin ajan.

kasvuun, joka voi vaikuttaa myös työntekijän työkuvaan ja työpisteeseen. Epävarmuus ja ahdistuksen kokemus voi kasvaa työtehtävän vaihtuessa. Osaanko tarvittavan työn riittävän hyvin? Mitä jos itse sairastun ja tauti leviää läheisiini? Olenko tehnyt kaiken, minkä osaan ja pysyn? Toiminko oikein? Ennakoimattomuuden lisääntyessä oma hallinnantunne tilanteesta vähenee.

Reagoiminen stressiin

Terveen mielen kuuluu reagoida muuttuneeseen tilanteeseen ja ylikuormitukseen. On hyvin yksilöllistä, kuinka paljon stressiä ja epävarmuutta kukin kestää. Stressi ja ahdistus voivat näkyä hyvin monenlaisina oireina, esimerkiksi unen ongelmina, ärtyneisyytenä, ylivireytenä, alakulona, tarkkaavuuden ongelmina jne. Vaatii taitoa ja harjoittelua havainnoida omaa jaksamistaan sekä mielen kantokykyä.

Kipuklinikan psykologit ovat järjestäneet matalan kynnyksen keskustelutukea ja neuvontaa epidemiatilanteen synnyttämiin vaikeisiin tunteisiin liittyen ja tilanteiden läpikäymiseen. Puhelinpalvelu päivystää kolme kertaa viikossa kolme tuntia kerrallaan. Ajatuksena on tarjota oman toimialan henkilöstölle mahdollisuutta epidemiatilanteeseen liittyvien tunteiden ja ajatusten läpikäyntiin ulkopuolisen ammattihenkilön kanssa. Tarvittaessa voimme antaa ohjeita ja vinkkejä myös konkreettisiin kehon ja mielen rauhoittumiskeinoihin. Olemme lisäksi tuottaneet lisämateriaalia henkilöstölle intranet-sivuilla.

le liittyen mielen ja kehon hyvinvoinnista huolehtimiseen poikkeustilanteessa. Tarkoituksena on ollut tarjota hyvin matalan kynnyksen auttava puhelin -tyyppistä palvelua. Jos yhteydenotossa tunnistetaan vakavampaa kriisioireilua, soittaja ohjataan eteenpäin ottamaan yhteyttä työterveyshuoltoon.

Tuen toteutus

Tuki ja neuvonta toteutetaan puhelinpäivystyksenä kolme tuntia kerrallaan, kolme kertaa viikossa. Henkilöstö voi ottaa yhteyttä myös tätä tarkoitusta varten luotuun sähköpostiosoitteeseen, jolloin häneen ollaan sovitusti yhteydessä. Yhteydenottojen lukumäärä ja laatu kirjataan, mutta soittajia ei yksilöidä. Keskusteluissa säilyy täysi anonymiteetti. Tilastointi auttaa meitä myös ymmärtämään tämän tyyppisen palvelun tarvetta sekä henkilöstön halukkuutta ottaa tukea vastaan.

Tuki-/neuvontapuhelin on tätä kirjoitettaessa vähän ennen vappua ollut auki noin kolme viikkoa. Puheluiden vähäinen määrä on hieman yllättänyt. Toivottavasti syynä on se, että työtehtävät ovat tuntuneet vielä kohtuullisilta ja ihmisen kokoisilta. Tieto tästä mahdollisuudesta ei ehkä ole vielä saavuttanut sen tarpeessa olevia. Joskus kuitenkin avun hakemista terveydenhuollon ammattilaisilla voi vaikeuttaa ajatus, että minun täytyy ”kestää kaikki”. Ulkopuolisen avun pyytäminen kuormitukseen voidaan ajatella myös epäonnistumisena ammattilaisena. On myös mahdollista, että keskustelutuen hakeminen koetaan liian suureksi askeleeksi. Tuen tarve saattaa kasvaa tilanteen pitkittyessä tai jos potilasmäärät kasvavat rajusti.

Toivoisin, että oman jaksamisen tueksi osataisiin hakea matalalla kynnyksellä ”henkistä ventilaatiotukea”. Työtapahtumiin liittyvän kuormituksen läpikäynti ulkopuolisen ammattihenkilön kanssa etäännyttää vaikeita tunteita ja selkeyttää ajatuksia. Tällä säästetään myös omia läheisiä, kun kuormaa ei tarvitse heidän kanssaan jakaa.

Toivon, että työntekijät ovat kriisin keskellä sinnikkäitä, rauhallisia ja asiansa osaavia. Näitä ominaisuuksia pitää parhaiten yllä se, että osaa havainnoida omaa jaksamistaan, osaa pyytää apua ja pitää itsestään laaja-alaisesti hyvää huolta. Kenenkään meistä ei kuulu olla teräksen luja, ja iskunkestävyyttä voi pitää yllä hyvällä huoltamisella. ■